# 2024年扩展训练心得体会总结(六篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-10-04

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。扩展训练心得体会总结篇一在这里，每个项目都离...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**扩展训练心得体会总结篇一**

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天时间，让我深刻的理解到以下五点：

一、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

二、协作：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、感恩：通过教官声情并茂的诗文诵读，激发人们内心的感恩之情，珍惜现在拥有的工作与生活，激励人们努力的奋斗。一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在公司内，我们要明确我们的最终的目标：取得利润，但在日常的工作中往往被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时间限制，某一部门制定的方案不一定是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益。各部门按照所分配的角色来担当责任，执行的过程中再根据实际情况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

**扩展训练心得体会总结篇二**

4月9日，怀着喜悦和激动的心情，我参加了公司组织的拓展训练，这次训练，给我不一样的感受，让我收益匪浅。整个训练过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，同时也带给了我们深刻的思考与启迪……

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间？在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方园，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！

一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃生”的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动\"电网\"，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得很成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。

最后我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在“电网逃生”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗?第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的﹑有出谋划策的﹑有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时间限制，某一部门制定的方案不一定是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益？！各部门按照所分配的角色来担当责任，执行的过程中再根据实际情况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

**扩展训练心得体会总结篇三**

20xx年8月20日，我参加了长板凳项目－团队户外拓展训练，经过一个小时左右的车程，我们抵达了拓展训练基地——黄海汽车工程研究院。

迎接我们的三个“训练教官”，表情异常严肃，双手背立，一字排开站在楼门口，训练教官的一声哨响，我们全体人员分组整齐集合，一分钟后，训练教官向我们发号施令。

教官首先宣布几项纪律，而后，教官的一席话，拉开了我们的拓展训练帷幕：“来到这里，如果你认为这是一场游戏，那么我很荣幸的告诉你，这就是一场游戏，你也会玩的很开心；如果你认为这对你未来的发展会有帮助，那么我也很荣幸的告诉你，在未来的时间里，你也将得到你自己意料之外的收获，收获的多少，就看你在活动中投入了多少”。

活动开始之前，教官将我们分成了几个中队，我们中队共9人名叫“ 翱翔”队；队旗为绿色；队呼是“雄鹰展翅，俯看众生”；队歌是“真心英雄；我们每个人给自己起一个代号，隐掉自己的真实姓名，在行动过程中只有代号，没有姓名。“飞虎、海燕、麻雀、雄鹰、”……等等，还有好多稀奇古怪的名字，都各自有自己的特色，有自己的魅力所在；我们又分别选出队长、秘书、宣传员、安全员、掌旗官。所有所做的一切，就意味着按军事化管理，按军队的要求严格执行。

在中午饭前我们高喊训导口号：“军井未绝，将不言渴：军灶未开，将不言饿；雨不披蓑，雪不穿裘；将士冷暖，永记我心”。

训练进行的项目有：“七巧板 、踩雷、自由岛救人、齐力同心”。

我们首先挑战的项目是“七巧板拼图”，――也就是我们每个组都要依据事先教官准备好的考试题目，依次拼出图片。刚开始时由于不习惯此类工作，因此拼图的速度很慢，随着时间的推移，各组之间达成了合作默契，拼图的速度明显加快，在50分钟内，我们各组终于将考试图形拼装完毕。从这个单项训练的整个过程，我经历了思想混乱——沉着应对——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

自由岛救人对我的印象格外深刻， “自由岛救人”：游戏规则是在一片汪洋的大海上，“盲人岛”发出求救信号，“自由岛”马上派人营救，造好船后，漂到盲人岛，带着盲人来到自由岛 ，要求大家分工协作，优势互补，分别用言语与形体传达自己的信息，最终回到陆上。

此项目我们“翱翔”队没有做成功，最主要是我们没有真正领悟“自由岛救人”项目中所寓意的深层涵义。没有相互之间的沟通与协作，只是自己再忙自己的事情，其实单凭靠自己的力量是完成不了任务的。“自由岛”上的人相当于公司的上层人员，来制定的公司的目标和任务；“哑巴岛”上的人相当于公司的中层人员，来贯彻和实施上层目标和任务，起到承上启下的作用；“盲人岛”上的人相当于公司基层人员，服从和执行上层和中层所下达的目标和任务。如何来完成目标和任务？就需要人与人、部门与部门之间的沟通与协作，做到目标和人员分工明确、真正形成有条不紊的闭环，才能很顺利、很流畅的运作起来。又因为一个人的力量是有限的，只有通过有效的沟通与协作，使资源得到优化整合，才能充分体现团队的力量是强大的。

毕业典礼上，一曲《真心英雄》、《感恩的心》，那歌声在礼堂内经久回荡着。我们的心被震撼了！我们每组队员之间肩搭着肩，闭上双眼，伴随着那扣人心弦的歌声和教官那阴阳顿挫的描述:我们曾经1天来所做的一切以及所走过的路。我们分享着、感受着、思考着……!一句“我真的很不错，你真的很不错”那共同的心声此起彼伏。是什么力量使我们群情激昂？又是怎样的情怀如此感性的把我们久违的心灵叩开？我们感谢我们的团队，这是我一生最难以忘怀的记忆。 “感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……”！

核动力野外拓展训练虽然只有短短的1天， 有成功，有失败，有喜悦，也有遗憾，但是给予我的却是一笔永久的财富和心灵最深入的洗礼。 终生受益、一生难忘。

在今后的工作中如何把这次经历心得落到实处，我最大的感受是：

一、工作要积极主动，要有责任心，热爱集体，热爱团队；

二、要爱岗敬业，心怀宽阔，团队的力量是无穷的；

三、要诚信待人，诚信做事，信守承诺，永不言败；

四、要勇于接受挑战，勇于担当，一切皆有可能；

五、工作要理清思路，抓住重点，领导要知道做什么事，管理要懂得如何把事情做好；

六、 不是看你做了多少事情，而是看你做了什么事情；

七、要有一颗感恩的心，要学会感恩，感谢你周围的每个人，感谢他们所给予你的激励和帮助。

还有很多很多的东西，需要在以后的工作中去领悟、去体验，真正做到像拓展训练教官讲的那样——“拓有限自我，展无限风采”！

**扩展训练心得体会总结篇四**

在春光明媚的季节，企业举办了为期两天一夜的野外扩展训练，四月二十号早上7：30在总部集中点名，8点钟我们开始出发，心里即期待又有那么一点害怕，毕竟这还是我第一次参加野外扩展训练。

经过3个钟头的车程和走1个小时的山路，终于到达了营地，到了营地已经是中午两点钟左右，稍休息一下，教练就开始教我们扎帐篷了，扎好了帐篷下个环节就开始训练了，训练项目有险地求生、智能猜字、团队方正、风雨人生路、崖降还有篝火晚会等等，扩展训练给了我启发和经验，也给了我深深的感触，在一系列的项目中，让我更加清晰的认识自己，培养了团队精神和休整意识，就像有句话瘦的“没有完美的人，但是可以有完美的团队。”

就扩展训练而言，给我最深的有以下几点：

：相信自己的同事和团队，相信他人同时也给自己机会，比如风雨人生路中，如果不相信自己的伙伴，你又如何迈出那一步；

盲人方正中大家都蒙上了眼睛，谁也不知道外面的世界是什么样子，这个时候沟通最重要，每个人都必须清楚自己在团队中的位置，合理分配并有效的沟通，这样才能在有效的时间内完成目标任务；

一个优秀的团队应该有个优秀的领导，有一个明确的目标愿景，领导需要合理分配，统筹分配有时候为团队的利益必要时还得牺牲个人利益，才能完成目标任务，以及为了完成目标呃制定计划。

总之，感谢企业给了我这次学习和锻炼的机会，当我面临艰巨的任务和困难时，只要我们坚定信心和积极努力寻找方法并付出行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为不可能完成的任务，伙伴们，让我们一起加油吧！

**扩展训练心得体会总结篇五**

短短三天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“狼队”和“虎队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；虎校军拓教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

4月2日凌晨三点所有销售人员开始集合，统一穿上迷彩服、迷彩帽和迷彩鞋，背上特种兵专用背包，带上仅有的二千克食物和五瓶水，还有野外住宿帐篷，通过教练检验后，开始分组。所有人员随机平均分配为两组，命名为狼队和虎队。一切准备就绪，大家开始上车，所有人带上眼罩，车缓缓启动，难忘的旅途开始。

早晨7点，到达1号集结地。教练给我们做基础训练，队形整理、匍匐前进、蛙跳、俯卧撑等等，因为大家平时缺少训练，有很多抽筋、晕倒的，调整二分钟，继续锻炼。我已经开始虚脱，终于结束。本来以为可以休息下，教练命令我们继续跑步前进，开始登山。经过蜿蜒曲折的盘山路，翻过一座座高山，大家相互搀扶，共勉共进，震天的口号在山谷不停的回荡。一路上我们只在午饭期间休息了15分钟，期间还要做蛙跳，俯卧撑，那种艰辛相信我们刻骨铭心。晚会上那个6点多到达目的地，开始扎帐篷，这时天空已经下起了大雨。大山的

夜晚尤其寒冷，加上雨，同事带着单薄的被子，忍着浑身的酸痛，有生以来，最痛苦的一次睡眠。

早晨6点大家开始集合，做准备活动。起床的一刹那，整个身体已经不听使唤，没有不疼的地方。好多人感冒，但大家没有一个缺席。上午狼队和虎队的竞争尤其激烈，每个团队游戏都由开始的陌生，到后来的奇迹，打破一次次记录。下午开始登山寻宝，山体陡峭，而且很多碎石，山路都是我们一下下砍出来的。中间有很多惊险，都被同事们一一化解。最后狼队获得胜利。

最后一天，好多人水都空啦，几个人一瓶水。在经过不断的竞争下，虎队最后被狼队收编，在烧队旗时候，大家留下热泪。最后大家一起做逃亡游戏。所有关进监牢，相互踩着肩膀向外跃，经过两次的失败，第三次终于成功逃忙。有些人手已经流血，也有背直不起来的。最后，大家踩着领导的肩膀走过，所有同事都哭啦，为我们有这些身先士卒的领导而感动。吃过午饭，把帐篷带上，开始步行向回走。五公里后，终于上啦大巴，下午5点，带着满身的疲惫，终于回到公司。

每一次的经历都是一种学习，都会有一定的收获，每有一次有意义的活动都会让我们难忘，并让我们有所感想。相信这次活动给我的启迪会让我受用终身，感谢这次公司组织的这次训练。

**扩展训练心得体会总结篇六**

经过3个钟头的车程和走1个小时的山路，终于到达了营地，到了营地已经是中午两点钟左右，稍休息一下，教练就开始教我们扎帐篷了，扎好了帐篷下个环节就开始训练了，训练项目有险地求生、智能猜字、团队方正、风雨人生路、崖降还有篝火晚会等等，扩展训练给了我启发和经验，也给了我深深的感触，在一系列的项目中，让我更加清晰的认识自己，培养了团队精神和休整意识，就像有句话瘦的“没有完美的人，但是可以有完美的团队。”

就扩展训练而言，给我最深的有以下几点：

相信自己的同事和团队，相信他人同时也给自己机会，比如风雨人生路中，如果不相信自己的伙伴，你又如何迈出那一步；

盲人方正中大家都蒙上了眼睛，谁也不知道外面的世界是什么样子，这个时候沟通最重要，每个人都必须清楚自己在团队中的位置，合理分配并有效的沟通，这样才能在有效的时间内完成目标任务；

一个优秀的团队应该有个优秀的领导，有一个明确的目标愿景，领导需要合理分配，统筹分配有时候为团队的利益必要时还得牺牲个人利益，才能完成目标任务，以及为了完成目标呃制定计划。

总之，感谢企业给了我这次学习和锻炼的机会，当我面临艰巨的任务和困难时，只要我们坚定信心和积极努力寻找方法并付出行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为不可能完成的任务，伙伴们，让我们一起加油吧！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找